

7

crises die je moet overwinnen

# Groeistuipe van de liefde

**Hoe gek je ook bent op je vrouw, relatieproblemen vermijdt niemand. Dat is niet erg. Want crises overwinnen betekent groei, een sterkere band. Psychologe Sybille Labrijn schreef een boek over de zeven groeistuipe waar elk paar gaandeweg mee kampt. Met *Zij aan Zij* sprak ze over de verschillen in problemen tussen hetero- en lesbokoppels.**

| door Tanya van der Spek | illustraties Mari Boer

Ieder die ooit een liefdesrelatie had of er nu een heeft, weet dat ‘Ze leefden nog lang en gelukkig...’ ook maar relatief is. Je komt er niet onderuit. naast genieten van een stralend blauwe lucht zul je ook af en toe moeten strompelen door de donkere spelonken van je relatie. Na eindeloos zoenen bij zonsopgang, de dineetjes bij kaarslicht en gepassioneerde vrijen in een Parijs’ hotelletje komen er ook ruzies over jaloezie, ergernissen aan je schoonmoeder, het dilemma ‘wel of geen kinderen’ en het probleem van een uitgeblust seksleven. Dan kun je vechten of vluchten. Voel je je niet fijn, kun je niet jezelf zijn bij deze vrouw en weet je zeker dat zij jou nooit gelukkig kan maken, dan moet je gaan. Maar als het vuur nog brandt, dan kun je vechten. En na elke overwonnen crisis sta je samen sterker. Dat zegt relatiepsychologe Sybille Labrijn. Ze schreef het handboek *Groeistuipe van de Liefde, overwin de zeven crises in je relatie*. Daarin vertelt ze hoe je een crisis herkent en wat je kunt doen om er samen met je partner uit te komen. De problemen zullen niet in vaste volgorde komen en sommige zullen zich meerdere keren opnieuw aandienen. In de vorm van tips en praktische oefeningen kan dit boek je helpen. Samen met *Zij aan Zij* keek Sybille Labrijn naar de lesbische variant op haar zeven groeistuipe.



## Minder heftig verliefd

crisis  
1

Opeens verlang je niet meer elke minuut van de dag naar haar. Jullie gaan weer eens slapen zonder eerst te vrijen. En je ziet opeens een minpuntje aan haar en nog een. De realiteit komt terug en je tuimelt langzaam van je roze wolk. Je twijfelt, is zij wel degene met wie ik verder wil? Sybille Labrijn. “Deze crisis weegt – denk ik – zwaar in vrouw-vrouw relaties. In een man-vrouwrelatie vindt de vrouw vaak dat de relatie het middelpunt is waar al het andere om draait. Voor de man is dat eerder zijn carrière. Bij een vrouw-vrouwrelatie zijn beiden sterk gericht op de relatie. Zij willen de illusie van het ‘één zijn’, het zielsverwanten zijn vasthouden en alles samen doen.” De bekende lesbische symbiose dus, lesbiennes verzetten zich tegen het differentiëren; het ieder weer meer de eigen weg vervolgen met vriendinnen, werk, sport en hobby’s. Conflicten worden uit de weg gegaan, de norm is, lief, zorgzaam en betrokken zijn. Dit kan verstikkend werken. “Tijdelijk een beetje op jezelf zijn en langs elkaar heen leven wordt niet makkelijk geaccepteerd”, zegt Labrijn. “Intimiteit mag niet eventjes wat minder. Dat is een kracht maar ook een zwakte van de vrouwenrelaties. Intimiteit is erg mooi, maar je kunt ook doodgeknuffeld worden. Soms is een tijdje rust en

afstand juist gezond voor een relatie en broodnodig.” Veel vrouwen willen altijd kriebels voelen. Dus als de verliefdheid voorbij is, zoeken wij spanning en verliefdheid bij een volgende vrouw. Daar komt de typisch lesbische term ‘seriële monogamie’ vandaan. Zo hoef je nooit die moeilijke fase na de verliefdheid – die eerste crisis aldus Labrijn – mee te maken. Maar onthoud, bij een nieuw iemand ontmoet je altijd weer dezelfde problemen.

### Wat als de kriebels vervagen?

Accepteer elkaar zoals je bent. Accepteer verschillen tussen jou en haar. Pak je eigen leven weer op. Niet teveel op jezelf, niet teveel versmelten, geen ‘over-intimiteit’. Zoek de balans. Stem je behoeften op elkaar af; onderhandel over je verlangens en wensen in plaats van je aan te passen. Bepaal of je echt verder wilt met haar. En vertel eerlijk wat je prettig vindt op het seksuele vlak. Labrijn. “In een symbiotische relatie vervagen de grenzen tussen de twee partners. Ze willen de buitenwereld alleen als paar, als eenheid, tegemoet treden. Een relatie raakt daardoor gemakkelijk overbelast. Je kunt nu eenmaal niet alles met je partner delen, dat leidt per definitie tot ontgoocheling. Het is juist enorm verrijkend om contacten met anderen te hebben, los van elkaar. Ieder moet zichzelf kunnen blijven in de relatie, met eigen wensen, eigen behoeften, een eigen stuk leven.”



## Sleur!



Wie crisis 1 doorstaat en wie gaat samenwonen, kan zichzelf al zappend voor de televisie terugvinden. Voeten op tafel, bak chips op je bolle buik. Geen pieken, geen dalen. Je denkt, is dit alles? Je ervaart sleur in de relatie. Sybille Labrijn. “Ook dit is ook een fase waar vrouw-vrouw stellen erg voor moeten oppassen. Vrouwen zijn meer conflictvermijdend dan mannen, ze passen zich aan. Ook gezonde ‘agressie’ als, ‘Ik wil dat niet, ik wil iets anders!’ wordt weggestopt. Vrouwen houden in de gaten wat de ander wil en stemmen zich daar ook op af. Dat is oersaai en benauwend op den duur! In een heterorelatie zie je vaak dat de partners de ander ‘voor lief nemen’, als een ‘vanzelfsprekend verlengstuk’ van zichzelf waar ze veel minder hun best voor hoeven te doen. In lesbische relaties ‘zorg’ je routineus voor elkaar. Vrouwen vragen elkaar nog wel ‘Hoe was het

op je werk, schat?’, maar luisteren nauwelijks naar het antwoord. Ze koken lekker voor elkaar, maar vergeten net zo goed als de heterovrouw om die spannende lingerie aan te doen. Erotiek wordt opgeslokt door een soort van ‘moederen’ over elkaar. Stellen vrijen in deze fase veel minder. De partner die eigenlijk nog best wel wil, heeft daar ‘begrip’ voor.” De lesbische beddendood is een heel bekend verschijnsel. Je leeft als zussen.

### Hoe doorbreek je de sleur?

Maak je partner niet verantwoordelijk voor de sleur. Als je sleur voelt, is dat niet het bewijs dat ze niet de ‘ware’ voor je is, maar dat jij beter voor jezelf moet zorgen en voor je belangen moet opkomen. Ga er niet prat op dat je je partner door en door kent en dat er niets meer is te ontdekken aan haar. Blijf nieuwsgierig naar haar, blijf meeleven. Stel vragen en luister. Zoek je eigen passies op en kijk hoe je ze eventueel kunt delen met je partner. Misschien samen een boot kopen, of het huis opknappen?



## Opvoeding en kids



Je opvoeding draag je je leven lang mee. Ook oud zeer. misschien voel je je bij je partner, net zoals vroeger thuis, niet gezien, niet gehoord. Of je ziet in jouw relatie opeens de huwelijksproblemen van je ouders terug. Sybille Labrijn. “In je relatie anticipeer je op het beeld dat je van je moeder hebt en dat dus ook nauw verweven is met het beeld dat je moeder van vrouwelijkheid heeft. Was je moeder een slachtoffertype? Dan wil jij het goedmaken. Je zorgt ervoor dat de moeder in je relatie, nu dus je vriendin, niets te klagen heeft. Maar ondertussen stel je jezelf te dienstbaar op en ga je op den duur zelf de slachtofferrol vervullen. Was je moeder een femme fatale? Dan vertrouw je niet op je partner, ze zal wel wegvlinderen. Dan veroorzaak je ook zo’n situatie doordat jij met terughoudendheid afstand creëert. Was je moeder veeleisend en moest je haar liefde ‘verdienen’? Ook bij je partner heb jij dan het gevoel dat de liefde voorwaardelijk is, dat je steeds moet investeren, dat jij je moet bewijzen. Op den duur breekt dat je op en word je verschrikkelijk boos of depressief.” >>

Naast je opvoeding zijn ook de huidige familieperikelen lastig, bijvoorbeeld schoonouders die jou niet accepteren omdat ze liever een heterodochter wilden. Of haar ex-man die de kinderen opstoot tegen 'die twee potten'. Als jullie samen voor kinderen kiezen, vraagt dat ook het een en ander van de relatie. Zwanger raken is voor lesbiennes een lange, moeilijke weg. En als de meer dan gewenste baby er is, staat die centraal en komen jullie komen nauwelijks meer aan jezelf en elkaar toe. Labrijn. "Jullie zetten je in voor een ideaal, het kindje opvoeden. Het samen leuk hebben met elkaar is minder belangrijk".

#### Wat is eraan te doen?

Bouw zelfvertrouwen op, dat kan je partner niet voor je doen. Hoe deden je ouders tegen je, wat zeiden ze en waarom denk je? Misschien zijn ze zelf ook zo behandeld. Door inzicht kun je hun fouten vergeven. Focus op je eigen sterke kanten, ontwikkel je talenten. Als je kinderen hebt, blijf tijd voor elkaar maken, naast de kinderen. Blijf praten, onderneem dingen met z'n tweeën. Je bent niet alleen moeder, je bent ook een partner. Neem de tijd om je schoonouders te leren kennen. Geef ze erkenning voor wat ze wél goed doen.



### Verleiding

Vroeger of later zal één van jullie zich aangetrokken voelen tot een ander. Ze is opeens minder openhartig, ze is vaker weg. Ze is vrolijker, of juist prikkelbaarder. Biseksualiteit kan een lesbische partner van begin af aan onzeker maken. Verlangt ze naar een man tijdens het vrijen? Verlaat ze me uiteindelijk voor een man? De biseksuele vrouw zelf kan twifelen, moet ik haar vragen of ik af en toe met mannen mag vrijen? Mis ik nu niks?

Hoe reageer je als zij vreemdgaat of wanneer jij verlangt naar een ander? Betekent overspel het einde? Volgens Sybille Labrijn speelt deze crisis minder in lesbische relaties. Ze zegt. "De scene is kleiner. Men weet wie bij wie hoort. Een ex wordt, misschien na een pauze, een vriendin en blijft deel uitmaken van de 'zelfgekozen familie'. Dat maakt overspel moeilijker.

Vrouwen gaan nog steeds iets minder vaak vreemd dan mannen. Het is vaak nog beladen met schuldgevoelens, angst de ander kwijt te raken." Wanneer een lesbienne vreemdgaat, is dit vaak het begin van een volgende relatie.

#### Wat als zij of jij vreemdgaat?

Als zij vreemdgaat, probeer jezelf te blijven. Laat je niet opslokken door jaloezie en rancune. Doe je niet beter voor dan je bent. Je woede en frustratie mogen er zijn, maar leg ze niet allemaal op het bordje van je partner. Als jij zelf vreemdgaat, doe dan alle leuke dingen die je met je minnares of minnaar doet, ook met je partner. Anders bloedt het sowieso dood tussen jullie omdat je samen niets leuks meer meemaakt. Kijk of je oude partner werkelijk minder te bieden heeft dan de nieuwe. Misschien heb je namelijk onrealistische verwachtingen van de eventuele nieuwe partner? Labrijn. "Om een nieuwe relatie tot een succes te maken, heb je precies dezelfde eigenschappen nodig om je oude relatie uit het slop te halen."



### Onheil

We leven in een cultuur van 'pluk de dag' en genieten. Toch is onheil onafwendbaar in een mensenleven. Overlijden van ouders, een ernstige ziekte, pesterijen omdat je lesbisch bent, ontslag, financiële problemen. Je moet veel regelen en gevoelens van rouw toelaten. Je hebt weinig te geven en veel behoefte hebt aan steun, troost, begrip en medeleven. Maar je merkt dat je partner niet al je verdriet kan wegnemen. Dit kan een behoorlijke stempel drukken op de relatie. Labrijn. "Ik denk dat vrouwen in lesbische relaties het in deze fase minder zwaar te verduren hebben dan de hetero evenknie. Omdat er meer gepraat wordt, meer oog is voor emotionele kanten, meer intimiteit en omdat er meer gedeeld wordt, begrijp je elkaar ook in fasen van tegenslag beter, weet je beter waar die ander emotioneel mee bezig is. Dat maakt het gemakkelijker." Denk aan borstkanker. Een vrouwelijke partner zal beter begrijpen hoe het voelt om een borst te verliezen en je daardoor misschien minder sexy of minder vrouw te voelen.

#### Wat doe je bij onheil?

Begrijp dat je partner je niet tegen alles kan beschermen, dat zij niet alles voor je kan doen en niet al het verdriet kan wegnemen. Dat is een onbewust verlangen dat wij allen hebben. Sommige dingen moet je zelf oplossen, zelf dragen.





## Midlifecrisis

Je werk valt je zwaar. Je wilt een verre reis maken, een heel nieuw leven beginnen! Is zij wel de ware? Wat heb ik gemist, wat wil ik nog? Het is nu of nooit! Sybille Labrijn. “Ik denk dat deze fase bij lesbische relaties minder heftig is omdat zij minder vaak samen kinderen hebben die uit huis gaan.” Ook zijn lesbo’s wellicht meer tevreden over hun carrière. Ze zijn meer dan heterovrouwen hun eigen gang gegaan. Ze waren toch al ‘anders’, dus kon een eigenwijze beroepskeuze er ook nog wel bij. Vanaf je coming out denk je na over ‘wie ben ik, wat wil ik?’ en dus maak je bewustere keuzes. Lesbische vrouwen blijven in sociaal opzicht meetellen, ze gaan nog naar roze dansmiddagen en -avonden. “Ze zijn niet zo ‘uitgerangeerd’ als 40+ heterovrouwen die zich niet meer met goed fatsoen in een disco kunnen ver-tonen. Dat is natuurlijk heel goed voor je gevoel van eigen-waarde. Daarentegen is de overgang geen gemakkelijke periode. Wie heeft er bijvoorbeeld zin in seks als je beiden het bed uitdrijft van de opvliegers?”

### Hoe overleef je de midlifecrisis samen?

Probeer te lokaliseren waar de onvrede precies vandaan komt. Wat heb je in jezelf achtergehouden, wat heb je bin-nen de relatie achtergehouden? Vraag je af wat je nog wilt realiseren. Je partner is geen blok aan je been. kijk hoe je het sámen met je vrouw kunt realiseren.



## Ouderdom



Ouderdom. het grootste deel van je leven is achter de rug, de toekomst is relatief beperkt. Je denkt veel aan het verleden. Je voelt verdriet en woede over wat je hebt gemist tussen jou en je partner. Je hebt tijdelijk minder zelfvertrouwen en je bent wat meer naar binnengekeerd. Het leven dat achter je ligt, kun je niet meer veranderen. Sybille Labrijn ziet niet veel verschil hierin voor hetero’s en lesbiennes. Alleen. op latere leeftijd ziet de omgeving je niet meer als seksueel wezen en dus ook niet als lesbisch. Je bent misschien bang dat de thuishulp en anderen van wie je opeens afhankelijk bent, het raar vindt dat je les-bisch bent. Je moet nu echt gezorgd hebben voor een stevig netwerk van vriendinnen, want een groot aantal lesbiennes heeft door hun geaardheid geen goede familiebanden of kinderen die voor hen zorgen. Gelukkig zijn er steeds meer initiatieven voor oudere homo’s en lesbo’s zoals boodschap-pendiensten en woongroepen.

### Hoe accepteer je ouder worden?

Je verleden kun je niet veranderen. Wél je houding ten opzichte van je eigen geschiedenis. Probeer vrede te krijgen met hoe het is gelopen. Geniet van wat is goed gegaan. Accepteer wat niet is gelukt, wat anders gelopen is. Neem verantwoordelijkheid voor wat je slecht hebt gedaan. Leg de schuld van je eigen onbehagen of ongeluk niet bij een ander, maar realiseer je wat je eigen aandeel was. Probeer te komen tot vergeving en ervaar wat de zin is van wat er in je relatie is gebeurd.

Groeistruipen van de liefde, overwin de zeven crises in je relatie | Sybille Labrijn, uitgeverij Aramith, € 14,50 | ISBN. 9068342029